田中雅美さんインタビュー

“その日”の一生懸命で不安を克服

「アテネ五輪の前は辞めたくなることも本当にいっぱいありました。でも応援してくれた会社もたくさんあったので、最後の半年間は一日一日、一生懸命やれたかどうか問いながら過ごしたんです。そうして迎えた大会だったので、素晴らしい舞台をラストにできるなんて幸せだという思いがありました。その先の自分へのモチベーションは残ってなかったですね。やりきった感はすごくありました」

―4年間モチベーションを保つには。

「国際大会は毎年あったので、一年ずつどういう自分でありたいか、細かく分けた目標を立てていました。ただどんなに努力してもかなわないことがあることをシドニーで知っちゃったから、それを克服する心を持つことが一番しんどかったですね。どんなにつらい練習でもメダルが取れる確証があれば、アスリートはみんなやると思います」

―でも取れる確証はない。

「その不安との戦いなんです。私はとにかくマイナスなことばかり考えていたので、克服するために練習を一生懸命やりました。でもすごく気分が落ちることもあって。一回の練習や小さな大会で、自分に期待しすぎて結果が伴わない。最終結果じゃないのに現状の悪いところばかり心に残っていました。当時、アメリカ留学中にコーチから『大会でゴールしても記録を見るな。見る前に心の中でその日の体調で100％やれたかどうか考えなさい』と言われてハッとしました。体調は良い日も悪い日もある。そのなかでの努力が一番大事だと言われたのです。一喜一憂するのでなく、その日の一生懸命を目標にやっていました」

―あきらめそうな時はどう乗り越えるのですか。

「コーチに話したり、親に電話して周りに発散するタイプです。聞かされた方はいい迷惑で本人以上に悩んだと思うんですね（笑）。両親にはよく電話しました。水泳に関して注意したことのない母が『親としては辞めさせてあげたいけど、いま辞めたら後悔するんだからあきらめずにやりなさい』と言ったことは印象に残っています」

―アテネ後に人生の目標をどう立てましたか。

「最初はすごく悩みました。目標とか夢とか、今もそうかもしれませんけど。北京五輪で水泳を客観的に見て、ロンドン五輪までは伝える仕事をしっかりやりたいという目標ができました。ロンドン五輪では現地に行けず残念でしたけど、充実した時間を過ごすことができてやりがいを感じましたね」

―五輪という大舞台とテレビの緊張は違いますか。

「全然違います。五輪はその瞬間のために毎日トレーニングして、自信を持って臨む舞台です。今ももちろん勉強しますが、テレビは正解がないし生もの。ありがたいことにいろんなジャンルのお仕事をさせてもらい、初めてのことも多いですし、情報番組では毎回話題も違う。集中や自分の反応の具合が日によって違うので、よく失敗して反省します。そういう緊張感はいまだにありますね」

―いまの目標は。

「悩んでいます。夢とか目標を伝える立場にいて、小学校に行っても夢が大事だと伝えているんですよ。ただひと休み、探す時期があってもいいかな、と。自分が出ていないのに変ですけど、ロンドン五輪を終えて数カ月たって33歳の今、結婚や出産、仕事に対する女性としてのつきあい方とか見方を、同年代と語り合うことが多いんです。仕事も頂いているので、必死にやりながらいずれ見えてくるものがあることを待っています」

―理想は。

「まだわからない。でも子どもを生むことにあこがれはあります。小さいころの夢が保育士で、子ども好きなので。ただ、そうじゃなくてもキラキラ輝いている先輩たちもたくさんいる。スポーツ界で言えば陣内貴美子さんはあこがれのお姉さんで、よく相談にのってくれます。女性の生き方っていろんな選択肢があるので、そういう方たちと接して自分の足で歩んでいけたらと思います」

―30代ということで意識することは。

「5年後に考え方も環境も変わっているかもしれない。今の自分を5年前に想像できたかというとそうではない。いま一生懸命生きることがきっと30代、40代の自分にとって土台になっていくと思います。一つひとつを大事に積み重ねていこうという思いはありますね。現役時代の練習につながるかも知れません」

―水泳は切り離せないですか。

「そうですね。泳ぐことも、見ることも教えることも好きです。ただ関係はすごく不思議。水泳がなきゃだめだとか、生きがいだとかじゃないんですね。好きな時もあるけど嫌な時もあります。切り離せないからこそ嫌だっていう時のも変ですけど、思いはそうです。引退してからそういう気分になりました」

水泳は家族みたい不思議な関係です

たなか・まさみ　スポーツコメンテーター、シドニー五輪水泳銅メダリスト。79年、北海道遠軽町生まれ。平泳ぎの選手として、日本記録更新のほか日本代表として五輪３大会に出場し、入賞多数。05年の引退後は多数のメディア出演や、指導を通じた水泳の振興活動を行っている。

―気分転換の方法は。

「食べることとお酒を飲むことが好きです。しょっちゅう飲んでます。スポーツ選手でも差はありますけど、私は肝臓は弱くはないと思います（笑）。料理は好きですね。自分で食べたいおつまみを作りますし、昼間はご飯ものも。和食も洋食もなんでも作ります。好評だったのはリンゴカレー。リンゴジュースしか使わないんです。もともとあったレシピをアレンジしました」

―最後に読者にメッセージをお願いします。

「みなさんと同じように、いろんなことで悩みを持っています。私が大事にしているのは、出会いを大切にすることと、今を一生懸命生きていくこと。つらいこともあるんですけど、発散して友達との時間を大事にしているといつの間にか良くなっていたり、いい出会いがあったりとか。だからこの二つはすごく大事だなと思います」

2013 新年の御参拝

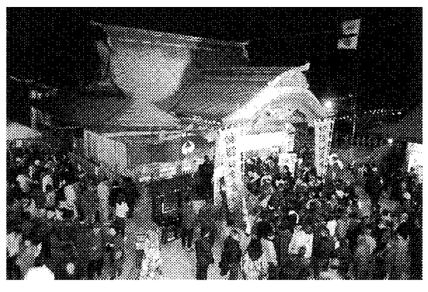
日本三大八幡宮で新春初詣

厄除開運　社運隆昌

筥崎宮は筥崎八幡宮とも称し、宇佐、石清水両宮とともに日本三大八幡宮に数えられます。鎌倉中期、元寇のおり、俗に云う神風が吹き末曾有の困難に打ち勝ったことから、厄除・勝運の神としても有名です。後世は足利尊氏、大内義隆、小早川隆景、豊臣秀吉など歴史に名だたる武将が参詣、武功・文教にすぐれた八幡大神の御神徳を仰ぎ筥崎宮は隆盛を辿りました。近年では全国より崇敬を集めるとともに、玉取祭や放生会大祭などの福博の四季を彩る杜として広く親しまれています。

筥崎宮　福岡市東区箱崎1丁目22番1号　TEL(092)641-7431　FAX(092)651-5381　ホームページ　http://www.hakozakigu.or.jp/

日本総鎮守より日本三大愛宕で祈願成就



新春初詣で

平成25年　御神光　初日の出で幕開く

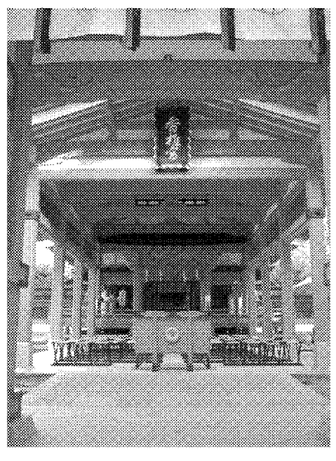
◎開運招福、赤ひょうたん破魔矢と熊手が有名ないわれ◎

福岡藩主２代目黒田忠之公が「黒田家騒動」に、京都の愛宕神社で祈願。大願が叶って安泰となり、「（お礼参りに）福岡の愛宕神社へ幸せの破魔矢と熊手を奉納せよ」とのお告げがありました。ご奉納されると福岡が大きく繁栄して、すべてのお願いことが叶うと言われるようになりました。愛宕神社の御利益は全国一と言われ、御神殿内の御祈願は大変有名です。

商売繁盛・家内安全・厄除開運・縁結び・受験合格・健康・交通安全の神

開運の神・御祈願の神　**愛宕神社**　福岡市西区愛宕２－７－１　TEL(092)881－0103　FAX(092)883－9200

社運隆昌　商売繁盛　社内安全



年頭厄除祈願
毎日随時受付

平成25年の厄年該当者					
女性			男性		
昭和52年生	昭和56年生	平成7年生	昭和28年生	昭和47年生	平成元年生
数え37才	数え33才	数え19才	数え61才	数え42才	数え25才

香椎宮　福岡県福岡市東区香椎4丁目16番1号　TEL(092)681-1001　FAX(092)681-1011　http://kashiigu.com/

佐嘉神社

佐賀県佐賀市松原2-10-43（佐賀県庁前）　TEL(0952)24－9195　FAX(0952)24－9196

平成25年１月元日
◎ 午前０時　カノン砲祝砲神事　午前０時の時報を合図に新年を祝う祝砲カノン砲が放たれます。
協力：佐賀県工業連合会

開運招福 大願成就　七社詣巡りで初詣

一、佐嘉神社「文化、交通、学問の神」
二、松根社「礼道・芸道・学問の神」
三、松原神社「開運、勝利、招福の神」
四、佐嘉荒神社「台所、厨房の神」
五、松原恵比寿社（当り恵比寿）「開運・招福・商売繁盛・くじ当選の神」
六、松原稲荷神社「家内安全、商売繁盛の神」
七、松原河童社「水害、水難防除、災難徐、子供の守り（安産）神」

1月元旦の行事

◎ 開運鰤座（ぶりざ）　一年間の安泰と幸運を願って…　12月1日よりお申し込み受付中!
御座券　一席（一名）初穂料 3,000円
元旦、年頭祈願のあと開運の鰤雑煮と御神酒で新年の儀式を…

御座の接待時間			
瑞祥の座	午前	0:00	の年頭祈願に続き斎行
嘉祥の座	午前	1:30	の年頭祈願に続き斎行
頌春の座	午前	11:00	の年頭祈願に続き斎行
飛翔の座	午後	1:00	の年頭祈願に続き斎行
福寿の座	午後	2:00	の年頭祈願に続き斎行

頌春の座は椅子席です。車椅子可
全ての御座は本殿にての年頭祈願のあとに行い、最後に開運ミニ神矢が付いています。各御座定員になりましたら次の御座へのご案内となります。

※当日は、各座の開始20分前までに佐嘉神社記念館1階受付にお越しください。
佐嘉神社記念館　TEL(0952)24-4122　FAX(0952)22-4643